

Newsletter Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V. – Sommer 2012

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

wieder liegen engagierte Zeiten hinter uns. Oft werden wir gefragt, wie es uns mit unseren Aktivitäten geht. Das freut uns und bedeutet Beteiligung und Rückenstärkung auf dem Weg zu gemeinsamen Zielen. Gerne möchten wir Sie mit diesem Newsletter einbeziehen und vielleicht auch zur gemeinsamen Unternehmungslust anstecken. Wie gefällt Ihnen unser Programm? Möchten Sie mitwirken? Wir freuen uns auf eine Rückmeldung von Ihnen.

Das Vorstandsteam vom Fachverband wünschen Ihnen jetzt viel Freude beim Lesen!

Hier unsere aktuellen Themen:

Aufrichtigkeit ist wahrscheinlich die verwegenste Form von Tapferkeit.
(W. Somerset Maugham)



Foto: pixelio - Dirk Röttgen

1. Veranstaltungen

- Mitgliederversammlung 2012 in Nürnberg
- Telefonkonferenz zum Netzwerken für Anerkennungs-Interessierte
- Fachtagung 2013 des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation
- Informationstreffen

2. Aktuelles und Feiern

- Neue Entwicklungen beim Center for Nonviolent Communication (CNVC)
- Telefonkonferenz Fachverband und CNVC
- KooperationspartnerInnen

- Unser Anerkennungsverfahren für GfK-TrainerInnen
- Mitgliederentwicklung

3. Wissenswertes

- GfK oder GfK

4. Termine - alles auf einen Blick

5. Neues auf dem Hörbuchmarkt

Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe – Marshall B. Rosenberg

6. GfK für Eilige ☺

Wie denke ich gerade (bei Ärger)

7. Entschleunigung - GfK im Alltagsleben

- Aufrichtigkeit & Empathie

1. Veranstaltungen

- Zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung haben wir alle Mitglieder nach Nürnberg eingeladen. Wir freuen uns darauf, am 17. Juni 2012 in der AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, 90459 Nürnberg, mit vielen WegbegleiterInnen aus nah und fern die Zukunft unseres Fachverbandes zu gestalten.
- Zu einer **Telefonkonferenz** möchten wir am 24. September 2012 von 20.00 bis 21.30 Uhr alle Mitglieder und Interessierte einladen, die sich für das **Anerkennungsverfahren** des Fachverbandes interessieren. Unser Vorstandsmitglied Gabriele Lindemann beantwortet dabei gerne Ihre Fragen. Wir möchten mit dieser Plattform auch die Möglichkeit bieten, sich untereinander zu vernetzen, um sich im Erfahrungsaustausch bei der Vorbereitung zu unterstützen. Die Einwahlnummer zur Telefonkonferenz finden Sie im Mitgliederbereich unter dem Punkt „Lernpool“. Nicht-Mitglieder wenden sich bitte an unsere Geschäftsstelle in Stuttgart.
- Unsere erste **GfK-Fachtagung** veranstalten wir am 08. Juni 2013 in Stuttgart. Als Hauptreferenten konnten wir **Werner Tiki Küstenmacher** gewinnen. Das weitere Programm gestalten wir mit vielfältigen Workshops. Demnächst finden Sie das genaue Programm auf unserer Webseite.
Gerne möchten wir im Vorfeld Mitglieder und Interessierte einbeziehen, die Freude daran haben, in unserem Orga-Team mitzuarbeiten. Mögen Sie mitmachen? Wenn ja, dann freuen wir uns über eine kurze Nachricht von Ihnen an unsere Geschäftsstelle.
- Unsere regelmäßigen **Informationstreffen** in verschiedenen Städten bewähren sich, um Fragen zu beantworten und Aktuelles zu berichten. Deshalb möchten wir weiterhin durch Treffen in unterschiedlichen Städten in Kontakt kommen und im Austausch blei-



ben: Die Termine werden laufend aktualisiert unter: <http://www.fachverband-gfk.org/termine.html>

2. Aktuelles und Feiern

- Im **Center for Nonviolent Communication** gibt es größere Veränderungen: Marshall Rosenberg und seine Frau Valentina, die das Center bisher letztverantwortlich geleitet haben, haben sich ganz aus dieser Arbeit zurückgezogen. Damit einhergeht, dass Marshall Rosenberg aus gesundheitlichen Gründen auch keine GFK-Trainings mehr durchführt.

Ingrid Holler dazu: „So sehr wir diese Entscheidung bedauern, weil wir Marshall noch gerne „mitten unter uns“ hätten, so sehr verstehen wir die Gründe für seinen Rückzug. Ich habe viele Jahre lang Marshall Rosenberg während seiner Seminare in München mit betreut und auch immer wieder mit ihm zusammen gearbeitet. Von daher weiß ich, wie viel er gearbeitet hat, wie unermüdlich er auf der ganzen Welt unterwegs war, um möglichst vielen Menschen die Gewaltfreie Kommunikation nahe zu bringen. Einmal fragte ich ihn, ob er nicht mal einen Tag frei nehmen wolle; seine Antwort darauf: „Nein, nein, ich kann doch im Flugzeug schlafen.“ So sehr brannte dieses Feuer in ihm. Wir danken Marshall Rosenberg für all die großen und kleinen Geschenke, die er uns mit der GFK gemacht hat. Und wir wünschen ihm und seiner Frau von Herzen alles Gute für die neue Lebensphase.“

Ein weiteres Vorstandsmitglied des CNVC, Margo Pair, hatte den Vorstand schon einiger Zeit zuvor verlassen. Und so hat das letzte verbleibende Vorstandsmitglied des CNVC, Stefan Wisbauer ein **neues internationales Vorstandsteam** für die Fortführung der Arbeit des CNVC zusammengestellt. Hierzu gehört jetzt neben drei weiteren internationalen KollegInnen auch Dr. Irmtraud Kauschat aus Darmstadt. Wir wünschen dem neuen Vorstandsteam des CNVC für die zukünftige Zusammenarbeit und das Gestalten des CNVC ein verbindendes und unterstützendes Miteinander sowie gute Ideen, viel Kraft und gute Nerven für diese anspruchsvolle Arbeit.

- Nun steht Mitte Juni auch die **Telefonkonferenz mit dem CNVC** an, in der wir uns über die Arbeit des Fachverbands und mögliche Kooperationen mit dem CNVC austauschen möchten. Teilnehmen werden vom Fachverband Ingrid Holler, Gabriele Lindemann und Andi Schmidbauer, dann Rita Herzog, die den CNVC-Zertifizierungsprozess federführend entwickelt hat und das neue CNVC-Vorstandsmitglied Dr. Irmtraud Kauschat. Wir freuen uns, dass nach einem Jahr intensiven Bemühens von unserer Seite und auch von anderen KollegInnen diese Konferenz jetzt zustande kommt. Insbesondere Gabriele Lindemann hat in die Koordination dieser Aktivitäten ihr Herzblut (und ihre Zeit) hineingegeben. Für das gemeinsame Gespräch setzen wir in erster Linie darauf, uns aufrichtig mitzuteilen, einander zu hören und Sachfragen zu klären. Wir vertrauen darauf, dass sich auf dieser Basis dann Lösungen entwickeln werden, die für alle Seiten passend sind.
- Wir konnten in der Zwischenzeit weitere **KooperationspartnerInnen** für den Fachverband gewinnen. Es sind der Hörbuchverlag „steinbach sprechende bücher“, der eine Reihe GFK-Titel als qualitativ hochwertige Hörbücher publiziert; dann kooperiert jetzt auch der KOHA-Verlag mit uns, in dem unsere KollegIn Serena Rust ihre GFK-Bücher herausbringt. Unsere Partner unterstützen als Fördermitglieder unsere Visionen und Ziele.
- Derzeit sammeln wir derzeit interessante Erfahrungen mit unserem **Anerkennungsprozess** als GFK-TrainerIn. Es macht uns froh, dass sich unser Verfahren so bewährt, denn dadurch erleben wir Sinnhaftigkeit und Verbindung. Erlebnisberichte über das Anerkennungsverfahren von Mitgliedern, die es durchlaufen haben, werden wir in einiger Zeit veröffentlichen.

- Wir freuen uns über die derzeitige **Mitgliederentwicklung** mit 42 neuen Mitgliedern. Davon sind jetzt 13 anerkannte GfK-TrainerInnen. Hinzu kommen 93 InteressentInnen, die unseren Newsletter per E-Mail beziehen. Wir verzeichnen also weiterhin einen kontinuierlichen Zuwachs an InteressentInnen und Mitgliedern. Das bestätigt uns in unseren Fachverbandsaktivitäten, mit denen wir die Verbreitung der GfK fördern möchten.
- Damit wir unsere Mitgliederliste auf der **Website** kontinuierlich aktualisieren können, bitten wir Sie um Nachricht, wenn Sie dort als TrainerIn oder Mitglied **gefunden werden** möchten.
- Unter unseren Mitgliedern gibt es immer wieder Menschen, die uns in unserer vielfältigen **Vorstandsarbeit unterstützen**, sei es in der EDV, bei der Vorbereitung von Mitgliederversammlung, Fachtagung, u. ä. oder einfach mit Ideen und neuen thematischen Aspekten. Wir sagen an dieser Stelle „Danke!“, denn das bereichert unser Miteinander enorm. Außerdem stellt es auch eine Entlastung für unsere umfangreiche Arbeit im Fachverband dar, die wir ja alle ehrenamtlich und zusätzlich zu unseren „normalen“ Berufen verrichten. Wir freuen uns über weitere engagierte WegbegleiterInnen, die gerne einen Beitrag leisten möchten.

3. Wissenswertes

- **„GfK“ oder „GFK“** – wie heißt es denn nun? Vielleicht haben Sie sich das schon manches Mal gefragt. Hier möchten wir gerne zu Klarheit und Transparenz beitragen. Die Schreibweise „GfK“ ist eine eingetragene und gültige Wortmarke der „GfK Gruppe“ (ehemals „Gesellschaft für Konsumforschung“) in Nürnberg und somit markenrechtlich geschützt. Selbst wenn diese Abkürzung durch TrainerInnen und Interessierte in einem anderen Kontext verwendet wird, kann dies zu Missverständnissen führen. Dies möchten wir gerne vermeiden. Deshalb setzt sich der Fachverband Gewaltfreie Kommunikation von Beginn an dafür ein, die Schreibweise „GFK“ als Standard zu etablieren und so auch auf diese Weise zu Bekanntheit und Unterscheidbarkeit der gewaltfreien Kommunikation beizutragen. Wir freuen uns, wenn Sie die Abkürzung „GFK“ verwenden – das heißt für uns Unterstützung. Danke!

4. Termine - alles auf einen Blick

Fachtagung des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation:

- **Stuttgart** Wann? 08. Juni 2013, ganztägig

Informationstreffen - neue Termine:

- **München** Wann? 04. Juli 2012, 18.00 – 19.00 Uhr
Wo? Salesianum, St. Wolfgangplatz 11, 81669 München
Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 03. Juli 2012 unter andi.schmidbauer@fachverband-gfk.org
- **Stuttgart** Wann? 27. September 2012 19.00 – 20.00 Uhr
Wo?...Fachverbands-Geschäftsstelle, Huflattichweg 11, 70599 Stuttgart
Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 03. Juli 2012 unter irmgard.macke@fachverband-gfk.org

5. Neues auf dem Hörbuchmarkt

Marshall B. Rosenberg:

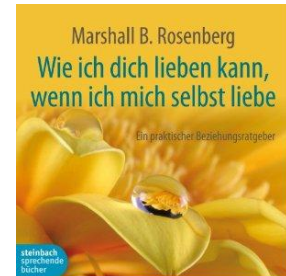
Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe

Ein praktischer Ratgeber zu einer neuen Art von Beziehungen

Steinbach Sprechende Bücher 2012

(besprochen von Gabriele Lindemann)

Dieses Hörbuch zeigt einen Cocktail von Grundelementen der GFK mit Beispielen aus dem Beziehungsalltag. An Rollenspielen, Ausschnitten aus Medieninterviews und von Marshall Rosenberg begleiteten Paargesprächen aus früheren Workshops wird die Haltung der GFK deutlich: Als eine Möglichkeit, Liebe zu leben und in einer bestimmten Qualität menschlich miteinander in Kontakt zu kommen.



Mir gefällt diese Ausführung als Ergänzung des Standardwerkes. Auch wenn sich manche Redewendung aus wörtlich übersetzten Dialogen aus meiner Sicht weniger für den Alltag eignet, so zeigen sie doch deutlich auf, wie Beziehungsklippen günstig umschifft werden. Vier entscheidende Fragen werden an die Hand gegeben, um im Alltag als Paar voneinander zu lernen und von Herzen zu geben. Vom empathischen Umgang mit einem „Nein“ bis zum aufrichtigen Hilfeschrei wird deutlich, wie in Beziehungen verantwortungsvoll gehandelt werden kann - bei selbstbewusstem Einsatz für die eigenen Anliegen.

Wer Marshall Rosenberg persönlich erlebt hat, dem mag es vielleicht ähnlich wie mir gehen: Anfangs brauchte ich etwas Zeit, um mich an die Stimme des Sprechers zu gewöhnen. Doch dann überwogen für mich die Erinnerungen an Marshalls herzerfrischenden Humor. So z.B. seine Bilder wie „Ramboschulen“, in denen Männer mit Vorbildern wie John Wayne gelernt haben, der „Müde-von-Abhängigkeit-und-immer-noch-nicht-autonom-Blues“; oder die Erfahrung, dass die meisten Frauen nicht dazu erzogen wurden, sich ihre Bedürfnisse klar zu machen, geschweige denn sie zu äußern.

An den Rollenspielen wird die Not erkennbar, aus der heraus sich Paare häufig in Unsicherheit, Anklage oder Selbstvorwürfen verstricken und dabei meist eines teilen: die Sehnsucht nach Wahlfreiheit, Einfühlung und Verbindung. Die Anekdoten und praktischen Handlungsanleitungen geben eine Perspektive auf leichtere Verständigung und mehr Nähe in Paarbeziehungen.

Eine Chance für die Liebe!

Hörproben unter www.sprechendebuecher.de, wo Sie auch ein Themen-Special über GFK finden.

6. GFK für Eilige ☺

Wenn Sie sich ärgern, gewinnen die starren Schleifen darüber, wer mal wieder Schuld ist, die Oberhand. Dann raucht der Kopf im wahrsten Sinn des Wortes, denn unser kreatives

Denken wird vernebelt. Um hier frei zu werden, heraus zu kommen aus dem Hamsterrädchen empfehlen wir:

Legen Sie ein STOP ein, ein lautes, inneres STOP, um die Endlosschleifen zu unterbrechen und fragen Sie sich dann: „Wie geht es mir eigentlich wirklich? Fühle ich mich gerade angespannt oder nervös oder ohnmächtig? Bin ich gestresst und brauche Unterstützung oder Klarheit?“ Was bewegt Sie im Inneren?

Dann bekommt das Lebendige hinter dem starren Ärger wieder eine Chance: Sie können aufatmen und einen neuen Blick auf die Dinge werfen.

7. Entschleunigung - GFK im Alltagsleben - Aufrichtigkeit & Empathie -

Neben unserer Rubrik GFK für Eilige möchten wir ab jetzt auch die gegenteilige Rubrik: „Entschleunigung“ anbieten und Sie dazu einladen, sich in Ruhe mit einem GFK-Thema zu beschäftigen.

Heute geht es um die Aufrichtigkeit. Es lohnt sich, einen genaueren Blick auf dieses Thema zu werfen. Warum? Weil sie neben der Empathie einen Kernaspekt der GFK darstellt. Aufrichtigkeit als authentische Selbstwahrnehmung und auch Selbstausdruck dann und gerade dann, wenn wir mit einer Situation nicht so zufrieden sind. Wenn z.B. der Partner zum dritten Mal über unseren Kopf hinweg den nächsten Urlaub gebucht hat („Ich wollte dich nur entlasten, Schatz.“). Hier gibt es einige Möglichkeiten, der eigenen Aufrichtigkeit aus dem Weg zu gehen, wie z.B.:

- die andere Person angreifen und beschuldigen („Du bist einfach ein Ignorant!“)
- sich selbst aus dem Staub der Kommunikation zu machen und dabei ehrenwert zu klingen („Ich kann es ja auch selbst machen ...“)
- irgendwie auf den anderen eingehen, mit der Absicht, den anderen auf diesem Umweg dazu zu bringen auf mich einzugehen, ohne dass ich direkt Flagge zeigen muss („Du hast dir wahrscheinlich gar nichts dabei gedacht, den Urlaub auszusuchen für uns beide, oder, Schatz ???“)

Auch wenn der eigene Hals schon so dick ist, dass der Kragen fast wegfliegt, können einem diese Varianten in solchen Augenblicken als der gangbarste Weg vorkommen, gewaltfrei zu bleiben und nicht zu eskalieren.

Das ist verständlich, weil es nicht immer leicht fällt, sich mit verletzten Gefühlen und Bedürfnissen zu zeigen. Es braucht Mut, denn man möchte vielleicht aufgrund negativer Erfahrungen die eigene Hilflosigkeit und Verletzlichkeit schützen. Manchmal ist das jedoch auch ein eingefahrenes, gewohntes Verhalten, das mit der Zeit Teil des eigenen Autopiloten geworden ist und irgendwie ja auch funktioniert: Sich selbst nicht zeigen und stattdessen das Gegenüber angreifen, oder Verantwortung für die andere Person übernehmen oder (scheinbar) auf deren Bedürfnisse eingehen.

Der Preis dafür ist hoch: Es bewirkt eine stetige Verhärtung im eigenen Herzen, das eigentlich nach einem Weg sucht, sich zu öffnen, und bei den eigenen wunden Punkten anzukommen. Es möchte seiner Verletzlichkeit Raum geben, vielleicht erst einmal für sich selbst wahrzunehmen, wie es einem eigentlich „wirklich“ geht. Das könnte dann z.B. so klingen: „Jetzt hat er zum dritten Mal den Urlaub gebucht, ohne mit mir vorher darüber zu sprechen, ich fühle mich da ganz hilflos, auch traurig und verletzt weil ich einfach berücksichtigt werden möchte, und auch ernst genommen.“ Sich selbst so näher zu kommen und aus diesem Punkt im Herzen dann auch nach außen zu reagieren, kann einem sehr verwegen vorkommen, wie es auch Somerset Maugham in seinem Zitat zu Beginn dieses Newsletters beschreibt.

Mit der GFK haben wir die Möglichkeit uns so zu äußern, dass die Wertschätzung für den Menschen im Vordergrund steht. Damit reduziert sich übrigens auch die Wahrscheinlichkeit eines Gegenangriffs. Das können z. B. unsere Worte zur anderen Person sein: „Du zeigst mir jetzt zum dritten Mal in diesem Jahr die Urlaubsbuchung, ohne dass wir das

gemeinsam gemacht hätten; ich fühle mich verletzt, weil ich gerne Gemeinsamkeit erleben möchte. Wie geht es dir, wenn du das so von mir hörst?“

Es geht also letztendlich um den Mut, sich innerlich zu wandeln, zu sich zu stehen und so den weiten blauen Himmel zu sich einzuladen. Zu sich selbst und auch zur Verbindung mit anderen Menschen, denn: Frieden im Kleinen wie im Großen beginnt im eigenen Herzen.



Foto: pixelio - Karl Strebl

„Ist frei der Geist, dann fühlt
der Körper zart“ (aus „König
Lear“ von W. Shakespeare)

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des Teledienstgesetzes und inhaltlich Verantwortlich gemäß § 10 Absatz 2 MDStV:

Robert Macke, Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V., Geschäftsstelle
Huflattichweg 11, 70599 Stuttgart, Tel. +49 711 34219575,

E-Mail: kontakt@fachverband-gfk.org, www.fachverband-gfk.org

Möchten Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten? Bitte senden Sie uns eine kurze Nachricht an unsere Geschäftsstelle und wir nehmen Sie umgehend aus unserem Verteiler.